

12月の予定献立表(小学校)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食回数 18回			給食目標 寒さに負けない体を作ろう			こんだてメモ
		こんだて	ざいりょうのはたらき					
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)			
1月	にぎゅう	きのこごはん ごもくたまごやき まめとんじる	こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき だいず がたにく とうふ みそ	しめじ しいたけ にんじん たけのこ ねぎ こねぎ だいこん こんにやく しょうが	<div>*1「豆腐ナゲットヤンニョムソース添え」のヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料のことです。</div> <div>リクエスト給食</div> <div>各学校の6年生を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」のリクエスト調査を実施し、2学期・3学期の献立に入れています。 今月のリクエスト給食は、</div> <div>各学校の6年生のリクエストを★マークで示しています。 来月もお楽しみに♪</div> <div>★しょうゆラーメン……第四小(1組) ★コーヒー牛乳……第三小(2組)、第八小(1組) ★ガーリックライス……第一小(あおぞら学級)</div> <div>～今月の注目！！食材</div> <div>ほうれんそう</div> <div>今月の注目食材は、ほうれんそうです。 ほうれんそう独特のアクやえぐ味はシュウ酸と呼ばれる成分ですが、ゆでて水にさらすと、アクの味が少なくなります。ただし、ゆで時間が長くなるとビタミンCも多く失われます。 ゆですぎには注意しましょう。 ソテーやごま和え、お浸しなどの料理がおすすめです。</div> <div>出典：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)</div> <div>今月の図書給食は、 17日の「ハンバーグ」です。 本の紹介は、裏面へ！→→→</div> <div>*2「くるりんチキン」は、みんなのくるりんキッチンが名前の由来のフライドチキンです。</div>		
2火	にぎゅう	セルフみそカツバーガー (ミルクパン、みそかつ) キャベツナサラダ むぎいりやさいスープ	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら さとう おおむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう がたにく みそ ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし はくさい セロリー			
3水	にぎゅう	ちゅうかどん とうふのちゅうかスープ みかんゼリー	こめ あぶら でんぱん ごまあぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう えび いか うすらたまご がたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが きくらげ もやし にら			
4木	にぎゅう	ごはん とうふナゲットヤンニョムソースぞえ(2こ)*1 わかめナムル じゃがいものにつけ	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく わかめ がたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし しらたき しいたけ さやえんどう			
5金	にぎゅう	★しょうゆラーメン てづくりジャンボしゅうまい ミックスゼリー	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぱん しゅうまいのかわ ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう がたにく なると とりにく	もやし ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが			
8月	にぎゅう	ごはん たらあまからソースかけ コーンとキャベツのソテー さつまじる	こめ こむぎこ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ みそ	こねぎ キャベツ とうもろこし もやし こんにやく にんじん だいこん ねぎ みずな しめじ			
9火	にぎゅう	★はいがパン トマチキ こんさいサラダ コーンポタージュ	はいがパン あぶら さとう でんぱん こむぎこ パター	コーヒーぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんにく パセリ トマト きゅうり ごぼう だいこん にんじん とうもろこし			
10水	にぎゅう	ごはん さばのカレーあげ おんポテトサラダ しろいんげんまめとほうれんそうのスープ	こめ こむぎこ でんぱん あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう さば ウインナー いんげんまめ	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし ほうれんそう セロリー			
11木	にぎゅう	おやこどん こまつなとあぶらあげのにびたし たまねぎとかぶのみそしる	こめ でんぱん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし みそ	たまねぎ みつば こまつな にんじん かぶ しめじ みずな			
12金	にぎゅう	ごはん にぎすのからあげ(2ほん) にんじんしりしり がたにくとはくさいのもの	こめ こむぎこ でんぱん あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう にぎす とりにく がたにく	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ しょうが			
15月	にぎゅう	ごはん さわらのしおこうじやき ほうれんそうとコーンのいためもの じゃがいもとにらのみそしる	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし にら だいこん ねぎ			
16火	にぎゅう	ごはん ジャージャンどうふ わかめとたまごのスープ	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう がたにく だいず なまあげ みそ わかめ たまご とりにく	たけのこ にんじん ビーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし			
17水	にぎゅう	ごはん ハンバーグ(ソース) カラフルソテー はくさいのクリームスープ	こめ あぶら パンこ でんぱん じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう がたにく とりにく	たまねぎ トマト キャベツ さやいんげん パプリカ とうもろこし はくさい にんじん			
18木	にぎゅう	チキンカレーライス だいこんのコロコロサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん とうもろこし			
19金	にぎゅう	とうじゅうどん キャベツとじゃこのいためもの りんごむしパン	うどん あぶら さとう こまあぶら ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご	かぼちゃ れんこん にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ りんご			
22月	にぎゅう	ごはん さけのゆうあんあげ もやしときゅうりのあえもの なめこととうふのみそしる	こめ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ハム ひじき とうふ みそ	ゆず もやし きゅうり キャベツ にんじん なめこ だいこん ねぎ こまつな			
23火	にぎゅう	シュガートースト きのこのトマトペンネ ポトフ みかん	しょうパン パター さとう マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン がたにく ウインナー	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく セロリー にんじん かぶ さやいんげん みかん			
24水	にぎゅう	★ガーリックライス くるりんチキン*2 ごしよくのコールスローサラダ キャベツとたまねぎのコンソメスープ	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぱん パンこ コーンクリームドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム ベーコン	たまねぎ にんにく パセリ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん			

*都合により献立が変更になることもあります。 *学校給食では、様々な食品を使用します。 今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。		基準	エネルギー	たんぱくしつ
		今月の平均	609kcal	摂取エネルギー全体の 16%
		国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13～20%

リクエスト給食

各学校の6年生を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」のリクエスト調査を実施し、2学期・3学期の献立に入れています。今月のリクエスト給食は、

各学校の6年生のリクエストを★マークで示しています。来月もお楽しみに♪



- ★しょうゆラーメン……第四小(1組)
- ★コーヒー牛乳……第三小(2組)、第八小(1組)
- ★ガーリックライス……第一小(おおぞら学級)

～今月の注目！！食材

ほうれんそう

今月の注目食材は、ほうれんそうです。ほうれんそう独特のアクやえぐ味はシュウ酸と呼ばれる成分ですが、ゆでて水にさらすと、アクの味が少なくなります。ただし、ゆで時間が長くなるとビタミンCも多く失われます。ゆですぎには注意しましょう。ソテーやごま和え、お浸しなどの料理がおすすめです。



出典：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)

今月の図書給食は、17日の「ハンバーグ」です。本の紹介は、裏面へ！→→→



12月の給食終了日は、下記の通りです。
第四小学校 23日(火)
第一・第二・第三・第五・第六・第七・第八小学校 24日(水)



今月の立川産

こまつな・にんじん・キャベツ・だいこん・ねぎ・はくさい

Let's try to use English !
今月の立川産を英語で言ってみよう！
答えは裏面右下で確認できます。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧になれます。
下の二次元コードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における食物アレルギー対応方針>
<Instagram: みんなのくるりんキッチン>